



OULUN YLIOPISTO
UNIVERSITY of OULU

Sosiaalisen median vaikutus nuorten kehotyytyväisyyteen

University of Oulu
Faculty of Information Technology and
Electrical Engineering / UNIT
JTT Harjoitustyö
Olli Konola
27.3.2020

Tiivistelmä

Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia sosiaalisen median yleistymisen myötä heränneitä kysymyksiä. Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää tutkimalla jo tehtyjä tutkimuksia, että onko sosiaalisen median käytöllä ja nuorten kokemalla kehotyytyväisyydellä yhteyttä toisiinsa.

Tutkimus toteutettiin kirjallisuuskatsauksena, joten siihen haettiin jo tehtyjä tutkimuksia, joiden tuloksista laadittiin oma lopputulos. Kirjallisuuskatsaukseen haettiin kaikkiaan 20 vertaisarvosteltua tutkimusta Scopus ja Google Scholar tietokannasta. Tutkimukset käsittelevät sosiaalisen median yhteyttä kehonkuvaan tai kehotyytymättömyyteen nuorissa.

Tutkimusten tulokset yhtenäisesti näyttävät, että sosiaalisen median käytöllä ja nuorten kokemalla kehotyytyväisyydellä on yhteys, jossa sosiaalisen median käytön kasvu vaikuttaa nuorten kokemaan kehotyytyväisyyteen negatiivisesti. Osa tutkimuksista osoittaa, että vaikutus johtuisi epäsuorasti sosiaalisen vertailun toimiessa välittäjänä näiden välillä.

Kirjallisuuskatsauksessa voidaan todeta, että sosiaalisen median käytön ja nuorten kokeman kehotyytymättömyyden välillä on yhteys. Osa tutkimuksista pyrkii vain lisäämään dataa aiheesta, kun taas osa väittää yhteyden olevan epäsuoraa.

Avainsanat

Nuoret, kehotyytyväisyys, sosiaalinen media, kehonkuva

Valvoja

Yliopistolehtori Piiastiina Tikka

Sisällysluettelo

Tiivistelmä.....	2
Sisällysluettelo.....	3
1. Johdanto.....	4
2. Keskeiset käsitteet.....	5
3. Tutkimusmenetelmät.....	6
4. Aiempi tutkimus.....	7
5.1 Kyselytutkimukset.....	7
5.2 Kokeelliset tutkimukset.....	9
5.3 Kirjallisuuskatsaus.....	9
5. Löydökset.....	11
6. Pohdinta ja työn merkitys.....	13
7. Yhteenveto.....	15
Lähteet.....	16
Liite 1.....	18

1. Johdanto

Sosiaalisesta mediasta on tullut iso osa länsimaista kulttuuria. Monet ihmiset hyödyntävät sitä päivittäin omassa arkielämässään esimerkiksi kommunikaatiossa, viihdyttämisessä, omien ajatusten jakamisessa tai materiaalin tuottamisen muodossa. Vaikka sosiaalinen media antaa ihmisille monia mahdollisuuksia niin tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, että kuinka se vaikuttaa ihmisten kokemukseen omasta kehostaan. Tässä tutkimuksessa käydään läpi jo tehtyjä tutkimuksia ja pyrkii vastaamaan kysymykseen siitä vaikuttaako sosiaalinen media nuorten ihmisten kokemaan kehotyytyväisyyteen.

Herääkin kysymys sosiaalisen median yleistymisen myötä, että onko sosiaalisella medalla vaikutusta ihmisten kokemaan kehotyytyväisyyteen ja jos on niin miten? Facebook on yksi maailman suurimmista sosiaalisen median alustoista, jolla on säännöllisiä käyttäjiä yli 1.3 miljardia. Nuoret naiset edustavat isoa osaa Facebookin käyttäjäkunnasta ja ovat myös yliedustettuina statistiikoissa liittyen kehotyytymättömyyteen (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015). Koska meillä on näin suuri sosiaalisen median käyttäjäkunta, niin tarvitaan lisää tutkimusta liittyen siihen, että onko sillä vaikutusta ja jos on niin millaista vaikutusta, etenkin nuorten ihmisten kehotyytyväisyyteen.

Tiedeyhteisöissä ei kuitenkaan ole vielä yhtenevää mielipidettä siitä johtuuko ihmisten kehotyytymättömyys suoraan sosiaalisesta mediasta vai jostakin muusta. Fergusonin (2014) tutkimuksen mukaan kyseessä voisi olla enemmänkin uudesta ”areenasta”, jossa ihmisten pariutumista voidaan suorittaa ja täten sosiaalinen media ei suoraan vaikuta ihmisten kehotyytymättömyyteen. Toisaalta taas on tutkittu, että Facebookin käytöllä ja kehotyytymättömyydellä olisi olemassa jonkinlaista positiivista korrelaatiota. Fardoulyn ja Vartanianin (2015) tutkimuksessa osoitettiin, että Facebookin käytön tiheydellä on jonkinlaista positiivista korrelaatiota nuorten naisten ja tyttöjen kokemaan kehotyytymättömyyteen. Kuitenkaan kumpikaan tutkimus ei valota sitä, että mikä olisi se syy tähän kehotyytymättömyyteen.

Tiedeyhteisöissä ei kuitenkaan ole vielä yhtenevää mielipidettä sosiaalisen median vaikutuksesta ihmisiin. Jos sosiaalinen media vaikuttaa ihmisten kehotyytyväisyyteen niin tapahtuuko se suoraan vai epäsuorasti? Mitkä spesifiset tekijät vaikuttavat tähän ja miksi? Iso osa tutkimuksista osoittaa yhteyden sosiaalisen median käyttöajan ja kehotyytymättömyyden välillä, mutta ei vastaa siihen mistä tämä yhteys johtuu. Fardoulyn ja Vartanianin (2015) tutkimuksessa osoitettiin, että Facebookin käytön tiheydellä on jonkinlaista positiivista korrelaatiota nuorten naisten ja tyttöjen kokemaan kehotyytymättömyyteen, mutta ei vastaa miksi näin on. Fergusonin (2014), Hollandin (2016) ja Fardoulyn (2016) tutkimukset johtopäätökset osoittavat, että kyse olisi epäsuorasta vaikutuksesta, jossa joko sosiaalinen tai ulkonäöllinen vertailu toimii välittäjänä sosiaalisen median ja nuorten kehotyytymättömyyden välillä.

Tutkimusyhteisöissä on paljon puolesta ja vastaan liittyen sosiaalisen median vaikutukseen ihmisten kokemaan kehotyytyväisyyteen. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on nyt pyrkiä löytämään vastaus sille onko sosiaalisen median ja nuorten kokeman kehotyytyväisyyden välillä korrelaatiota, ja jos on niin millaista se on?

2. Keskeiset käsitteet

Kehotyytyväisyys käsitteenä tarkoittaa ihmisen kokemaa tyytyväisyyttä kehonsa nykyiseen olomuotoon (Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E., 2015).

Kehoristiriitä käsitteenä tarkoittaa ihmisen tahtoa muuttaa jotakin osaa omasta kehostaan (Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E., 2015)

Sosiaalinen media käsitteenä tarkoittaa palveluita internetissä, joissa yhdistetään ihmisten välinen sosiaalinen kanssakäyminen ja oman sisällön tuottaminen muiden nähtäväksi (Hintikka, K. A.).

Fit-inspiroiva käsitteenä tarkoittaa liikuntaa harrastamaan motivoivia ja terveellisempään elämäntyyliin kannustavia kuvia (Tiggemann, M. & Zaccardo, M., 2015).

Hoikkaideaali tai hoikkuuteen tähtääminen käsitteenä tarkoittaa sisäistettyä ajatusta kehon muodosta ja koostumuksesta, jossa kehon rasvan määrä olisi mahdollisimman alhainen (Ferguson, C., Muñoz, M., Garza, A., & Galindo, M., 2014).

Maladaptiivinen toiminto käsitteenä tarkoittaa pyrkimyksenä etsiä negatiivisia sosiaalisia arviointeja ja/tai sitoutumisia sosiaalisessa vertailussa (Smith, A. R., Hames, J. L. & Joiner Jr., T. E., 2013).

Highly-visual social media (HVSM) käsitteenä tarkoittaa pääpainoltaan kuva- ja/tai videopohjaista sosiaalisen median alustaa, kuten Instagram ja Snapchat (Marengo, Longobardi, Fabris, & Settanni, 2018).

3. Tutkimusmenetelmät

Tiedon haku aloitettiin Scopus tietokannasta, koska se on monitieteellinen viittaus- ja tiivistelmätietokanta. Tämän tietokannan avulla pyrittiin löytämään tarvittava informaatio kirjallisuuskatsauksen aiheeseen liittyen. Ensimmäinen toimi tietokannassa oli löytää hakutermi, joka kattaisi kirjallisuuskatsauksen aihealueen ja osumia olisi alle 100. Alla kuvataan prosessia, jossa testaillaan eri termejä ja niillä saatujen tulosten määriä.

- "social media" AND adolescent AND ("self image" OR "self esteem") = 82 results
- "social media" AND adolescent AND ("self image" OR "self esteem") AND well-being = 11 results
- "social media" AND (adolescent OR teen*) AND ("self image" OR "self esteem") = 89 results
- "social media" AND (adolescent OR teen*) AND ("self image" OR identity) = 167 results
- "social media" AND (adolescent OR teen*) AND ("self image" OR "body image") = 97 results
- "social media" AND (adolescent OR teen*) AND "body image" = 91 results
- "social media" AND (adolescent OR teen*) AND "life satisfaction" = 26 results
- "social media" AND (adolescent OR teen*) AND ("body satisfaction" OR "life satisfaction") = 29 results
- "social media" AND (adolescent OR teen*) AND ("body satisfaction" OR "body image") = 95 results

Lopulliseksi hakutermit valittiin "social media" AND (adolescent OR teen*) AND ("body satisfaction" OR "body image"), koska löydettyjen tulosten määrä on alle 100 ja hakutermi rajaa tulokset sosiaaliseen mediaan, nuoriin ja kehittyväisyyteen ja/tai kehonkuvaan. Lopullisella hakutermillä tarkoitetaan sitä, että kaikki Scopusesta löydetty tutkimukset on löydetty käyttämällä edellä mainittua hakutermiä. Haun tarkoituksena on löytää mahdollisimman hyviä tutkimuksia siitä, että miten nuoret käyttävät sosiaalista mediaa ja jos sen käytöllä on huomattavaa vaikutusta nuorten kehittyväisyyteen.

Koska kyseessä on kirjallisuuskatsaus niin relevanttien tutkimusten löytämiseksi päätettiin hyödyntää jo löydettyjen tutkimusten lähdeluetteloita. Scopusesta löydetty tutkimus ”Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood (Fardouly et. al, 2015)” asettuu kirjallisuuskatsauksen aihealueelle, joten sen lähdeluettelosta otettiin neljä kirjallisuuskatsaukselle relevanttia lähdettä.

4. Aiempi tutkimus

Tässä kirjallisuuskatsauksessa käytetyt tutkimukset on taulukoitu tarkemmin liitetiedostoon Liite 1. Tutkimukset on taulukoitu siten, että yksi tutkimus on yhdellä rivillä. Taulukon palstojen merkityksiä kirjataan tähän seuraavaksi. Lähde palstan tarkoitus on määrittää tutkimuksen tekijät, tutkimuksen tekovuosi, tutkimuksen nimi ja missä tutkimus on julkaistu. Tutkimuksen tavoite palstassa kerrotaan tutkimuksen itse määrittämä tutkimustavoite. Tutkimusmenetelmät palstassa kerrotaan tutkimuksen hyödyntämät menetelmät tutkimuksen suorituksessa. Teoriatausta palstassa kerrotaan jos tutkimus hyödyntää teoriataustaa ja miten se sitä hyödyntää. Päätulokset palstassa kerrotaan tutkimuksen löytämät päätulokset. Implikaatiot käytännölle palstassa kerrotaan mahdolliset hyödyt käytännössä hyödyntämiseen. Tutkimus-suositukset palstassa kerrotaan mitä kyseisen tutkimuksen tekijät suosittelevat jatkotutkimusaiheiksi. Tutkimuksen toteutusmalli palstassa listataan tutkimuksen toteutustapa.

Tässä kirjallisuuskatsauksessa kerätty 20 lähdettä, jotka tutkivat sosiaalisen median vaikutusta nuorten kehotytyväisyyteen. Tutkimuksista yksitoista suoritettiin kyselytutkimuksilla, joissa tutkittavat vastasivat laadittuun kyselyyn itsenäisesti. Yksi kyselytutkimuksista toteutettiin semistrukturoituna haastatteluna. Kokeellisia tutkimuksia suoritettiin kaikkiaan viisi kappaletta. Lähteistä kaksi on kirjallisuuskatsausta, joissa yksi tutkimus on systemaattinen haku vertaisarvioituihin tutkimuksiin liittyen sosiaalisen median käytön, kehonkuvan ja syömishäiriöiden välisiin suhteisiin ja toinen tutkimus on yleiskatsaus tämän hetkisiin tutkimuksiin, joissa käsitellään sosiaalista mediaa ja kehonkuvaa.

5.1 Kyselytutkimukset

Kyselytutkimuksissa ollaan tutkittu pääsääntöisesti tyttöjä/naisia, joiden ikähaarukka vaihtelee 10-30 ikävuoden väliltä. Neljä tutkimuksista on suoritettu yliopistossa opiskeleville naisille (Hendrickse, Arpan, Clayton, & Ridgway, 2017; Fardouly, & Vartanian, 2015; Mabe, Forney, & Keel, 2014; Won Kim, & Chock, 2015) ja loput seitsemän tutkimuksista on suoritettu tytöille ikähaarukalta 10-18 vuotta (Tiggemann, & Slater, 2014; Ferguson et al., 2014; de Vries, Peter, de Graaf, & Nikken, 2016; Tiggemann, & Slater, 2017; Marengo et al., 2018; Burnette, Kwitowski, & Mazzeo, 2017; Evelyn, Meier, & Gray, 2013). Shirleyn (2016) tutkimuksen kyselyyn vastasi 1059 12-19 vuotiasta miestä ja naista.

Tutkimukset, jotka käsittelivät kohderyhmänään yliopistossa opiskelevia naisia, kaikki löysivät positiivista korrelaatiota sosiaalisen median käytön ja kehotytyymättömyyden väliltä. Hendrickse:n (2017) tutkimuksessa tutkittiin kuviin pohjautuvaa aktiviteettia Instagramissa. Tuloksista näkyy, että aktiviteetit ennustivat kehotytyymättömyyttä ja hoikkuuteen tähtäystä, jossa välittäjänä toimi ulkonäköön pohjautuva vertailu sosiaalisessa mediassa. Samaten Fardoulyn (2015) tutkimus havaitsi tutkimuksessaan positiivisen korrelaation Facebookin käytön ja kehotytyymättömyyden välillä, ja Maben (2014) tutkimuksessa havaittiin kehothuolien, kehon muodon/painon ja Facebookin käytön välillä. Tutkimusten vastaajamäärät vaihtelivat paljon tutkimusten kesken, jossa Fardoulyn (2015) kyselyssä vastaajia oli 227, Maben (2014) kyselyssä vastaajia oli 960 ensimmäisessä tutkimuksessa ja kokeellisessa osassa testattavia oli 84, kun taas Hendrickse:n (2017) kyselyyn vastasi 185 vastaajaa.

Seitsemän tutkimusta, joiden vastaajat olivat iältään 10-18 vuotiaita, tuloksista voidaan havaita, että neljä tutkimusta on käsitellyt kehonkuvahuolien suhdetta sosiaalisen median käyttöön nuorten tyttöjen keskuudessa ja kolme tutkimusta käsiteli kehotytyymättömyyden suhdetta sosiaalisen median käyttöön nuorten tyttöjen keskuudessa. Marengo (2018), Tiggemann (2014), Tiggemann (2017) ja Evelyn (2013) käsittelivät sosiaalisen median ja kehonkuvahuolien suhdetta toisiinsa. Marengo, tutkimuksessa hyödynnettiin Facebookia, Snapchatia ja Instagramia. Tiggemann (2013)

tutkimuksessa hyödynnettiin MySpacea ja Facebookia. Tiggemann (2017) ja Evelyn (2013) tutkimuksissa hyödynnettiin Facebookia.

Kaikki tutkimukset raportoivat positiivisen korrelaation sosiaalisen median käytön ja kehonkuvahuolien välillä. Lisäksi, Tiggemannin (2017) tutkimuksessa etenkin Facebook ystävyudet edustavat voimakasta sosiokultuurallista voimaa nuorten tyttöjen kehonkuvassa. Ferguson (2014), deVries (2016) ja McLean (2015) tutkivat sosiaalisen median ja tyttöjen kehotyytymättömyyden suhdetta toisiinsa. Ferguson (2014) tutkimuksessa hyödynnettiin online pelien alustoja (esimerkiksi Club Penguin), Facebookia, Twitteriä ja Youtubea. deVries (2016) tutkimuksessa hyödynnettiin Hyves.nl palvelua, MySpacea ja Facebookia. McLeanin (2015) tutkimuksessa hyödynnettiin Twitteriä ja joitakin muita sosiaalisen median alustoja (ei ilmoiteta tutkimuksessa tarkemmin). de Vries (2016) ja McLean (2015) tutkimuksissa osoitettiin se, että sosiaalisen median käyttö korreloi positiivisesti kehotyytymättömyyden kanssa. Evelynin (2013) hyödynnettiin Facebookia ja tutkimuksessa huomattiin, että ulkonäöllisesti korottuneelle toiminnalle altistuminen korreloi positiivisesti painotyytymättömyyden, hoikkuuteen tähtäyksen ja hoikkaideaalin sisäistymisen, sekä itsensä esineellistämisen kanssa.

Shirleyn (2016) tutkimuksessa hyödynnettiin Festingerin sosiaalisen vertailun teoriaa tulosten analysoinnissa. Tarkoituksena oli tutkia nuorten sosiaalista vertailua ystäviin ja julkisuuden henkilöihin sosiaalisten medioiden alustoilla. Kaikkiaan kyselyyn vastasi 1059 12-19 vuotiasta, joista 567 oli poikia ja 492 tyttöä. Tuloksista pystyttiin toteamaan, että sosiaalinen vertailu vertaisiin sosiaalisessa mediassa vaikutti nuorten kehotyytymättömyyteen. Sosiaalinen vertailu kavereihin sosiaalisessa mediassa korreloi positiivisesti kehotyytymättömyyden, hoikkuuteen tähtäyksen (tytöillä) ja lihaksikkuuteen tähtäyksen (pojilla) kanssa. Sosiaalinen vertailu julkisuuden henkilöihin aiheutti kehotyytymättömyyttä ja hoikkuuteen tähtäystä naisissa. Miehillä interaktio julkisuuden henkilöiden kanssa aiheutti kehotyytymättömyyttä. Won Kimin (2015) tutkimuksessa tutkittiin Facebookin käytön suhdetta kehonkuvahuoliin. Tarkastellaan myös vaikuttaako sosiaaliset kanssakäymiset enemmän kehonkuvahuoliin, kuin yleisempi Facebookin käyttö. Tuloksista todettiin, että naiset ovat huomattavasti miehiä todennäköisempiä vertailemaan ulkonäköään toisten ulkonäköön. Naiset myös olivat paljon todennäköisempiä hoikkuuteen tähtäyksessä. Miehet olivat puolestaan paljon todennäköisempiä lihaksikkuuteen tähtäyksessä. Tutkimus löysi myös merkittävän positiivisen korrelaation sosiaalisen toiminnan ja hoikkuuteen tähtäyksen, sekä ulkonäön vertailun välillä. Sosiaalinen toiminta ei merkittävästi vaikuttanut lihaksikkuuteen tähtäyksessä. Tuloksiin korreloi positiivisesti käyttäjän kavereiden lukumäärän ja sosiaalisen verkoston koon kanssa. Tutkimus osoitti, että miesten ja naisten eroissa ei ole merkittävää eroa.

Burnetten (2017) tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia nuorten tyttöjen sosiaalisen median käyttöä ja sen vaikutusta heidän kehonkuvaan. Tutkimus toteutettiin 38 tytölle ikähaarukalta 12-14. Tutkimus toteutettiin semistrukturoituna haastatteluna/kyselynä opiskelijaryhmille, joissa oli 5-7 tyttöä. Tuloksista voitiin havaita, että sosiaalisen median käyttö oli korkea nuorten keskuudessa, sekä ulkonäköhuolia ja sosiaalista vertailua havaittiin, etenkin vertaisia kohti. Tytöt kuitenkin omasivat korkean medialukutaidon, joka näyttäisi tulosten perusteella vähentävän potentiaalista negatiivista assosiaatiota sosiaalisen median ja kehonkuvan välillä.

Fergusonin (2014) tutkimuksessa ei löydetty positiivista korrelaatiota sosiaalisen median käytön ja kehotyytymättömyyden väliltä, vaan tulokset osoittivat pientä korrelaatiota sosiaalisen median ja elämäntyytyväisyyden välillä. Fergusonin tutkimuksessa myös huomattiin sosiaalisen median vaikuttavan myöhempään vertaiskilpailuun ennakoivassa analyysissä, joten vaikutus voisi heidän mukaansa olla epäsuoraa kehoon liittyvissä tuloksissa. Lopputuloksessa päädytään siihen, että negatiivinen vaikutus sosiaalisessa vertailussa aiheutuu mieluummin vertaisista, kuin television tai sosiaalisen median vaikutuksesta. Shirleyn (2016) ja Won Kimin (2015) tutkimukset tukisivat tätä väitettä tuloksillaan. Shirleyn (2016) tutkimuksessa hyödynnettiin sosiaalisen vertailun näkymää ja osoitettiin, että sosiaalinen vertailu toimii välittäjänä nuorten kehotyytymättömyyden ja sosiaalisen

median välillä. Won Kimin (2015) tutkimuksessa tarkoituksena oli tutkia tätä sosiaalisen vertailun vaikutusta nuorten kehotyytymättömyyteen ja tulokset osoittavat sosiaalisen vertailun toimivan välittäjänä sosiaalisen median ja kehotyytymättömyyden välillä.

5.2 Kokeelliset tutkimukset

Kokeellisia tutkimuksia viisi kappaletta, joissa testattavina henkilöinä toimi yliopisto-opiskelijoita ja yliopiston henkilökuntaa (Fardouly, Diedrichs, Vartanian, & Halliwell, 2015; Tiggemann, & Zaccardo, 2015; Brown, & Tiggemann, 2016; Smith, Hames, & Joiner, 2016; Tiggemann, Hayden, Brown, & Veldhuis, 2018). Ikähaarukka tutkimuksissa oli Fardoulyllä (2015) 17-25 vuotta, Tiggemannilla (2015) 17-30 vuotta, Brownilla (2016) 18-30 vuotta, Smithillä (2016) 17-35 vuotta, Tiggemannilla (2018) 18-30 vuotta.

Smith (2016), Tiggemann (2018) ja Fardouly (2015) tutkivat kokeellisesti sosiaalisen median vaikutusta kehotyytymättömyyteen. Smith (2016) hyödynsi Facebookia, Tiggemann (2018) hyödynsi Instagramia ja Fardouly (2015) hyödynsi Facebookia. Smithin (2016) tutkimuksessa testattiin 232 henkilöä ja huomattiin, että maladaptiivinen Facebookin käyttö korreloi positiivisesti kehotyytymättömyyden kanssa. Tiggemannin (2018) tutkimuksessa testattiin 220 henkilöä ja todettiin, että altistuminen hoikka-ideaali kuville johti suurempaan keho ja kasvotyytymättömyyteen. Huomattiin myös, että suurempi sitoutuminen Instagramin tykkäyksiin assosioitiin enenevällä ulkonäön vertailulla ja kasvotyytymättömyydellä. Fardoulyn (2015) tutkimuksessa testattiin 112 henkilöä ja todettiin, että Facebookin käyttäjät olivat negatiivisemmalla mielialalla, kuin kontrollisivun käyttäjät. Lisäksi naiset, jotka omaavat korkean ulkonäön vertailun piirteen kokevat enemmän kasvoihin, hiuksiin ja ihoon liittyvää ristiriitaa, kuin kontrollisivun käyttäjät.

Tiggemannin (2015) tutkimuksessa tarkoituksena oli kokeellisesti tutkia fit-inspiroivien kuvien vaikutusta naisten kehonkuvaan. Tutkimuksessa hyödynnettiin Instagramia ja testattiin 130 henkilöä. Tutkimuksessa todettiin, että fit-inspiroivat kuvat aiheuttivat negatiivista mielialaa ja kehotyytymättömyyttä. Lopputuloksena havaittiin, että fit-inspiroivat kuvat voivat aiheuttaa negatiivisia ei-tahdottuja seuraamuksia kehonkuvalle.

Brownin (2016) tutkimuksessa tarkoituksena oli kokeellisesti tutkia viehättävien julkisuuden henkilöiden ja vertaisten kuvien vaikutusta naisten kokemaan kehonkuvaan ja tutkimuksessa hyödynnettiin Instagramia. Tutkimuksessa testattiin 138 henkilöä ja todettiin, että viehättävien julkisuuden henkilöiden ja vertaisten kuvat aiheuttivat negatiivista mielialaa ja kehotyytymättömyyttä. Julkisuuden henkilöiden ja tuntemattomien vertaisten kuvien välillä ei löydetty tilastollisesti merkittävää eroa tuloksissa. Tutkimuksen mukaan vaikutus johtui ulkonäön vertailusta. Julkisuuden henkilöiden ”palvonta” hillitsi henkilöiden kokemaa kehotyytymättömyyttä, joita julkisuuden henkilöiden kuvat aiheuttivat joillekin.

5.3 Kirjallisuuskatsaus

Tässä tutkimuksessa katsotaan kahta jo suoritettua kirjallisuuskatsausta. Yksi tutkimuksista suoritti systemaattisen haun vertaisarvosteltuihin artikkeleihin sosiaalisen median käytön, kehonkuvan ja syömishäiriöiden välisistä yhteyksistä (Holland, & Tiggemann, 2016). Hollandin (2016) tutkimuksessa hyödynnettiin 20 vertaisarvosteltua tutkimusta joiden pohjalta voitiin todeta, että tietyt aktiviteetit sosiaalisessa mediassa, kuten kuvien katselu, järjestelmään kuvien lataaminen ja negatiivisen palautteen hakeminen status päivityksillä identifioitiin erittäin ongelmalliseksi. Pieni osa tutkimuksista myös totesi sen, että ulkonäköön pohjautuva sosiaalinen vertailu toimii välittäjänä sosiaalisen median käytön ja kehonkuva- ja syömishuolien suhteiden välillä. Sukupuoli ei toiminut mitenkään hillitsevä tekijänä löydöksille.

Fardoulyn (2016) kirjallisuuskatsauksessa tarkoituksena on luoda yleiskatsaus tutkimuksiin, jotka käsittelevät sosiaalista mediaa ja kehonkuvaa. Kirjallisuuskatsauksessa on kerätty tutkimuksia, jotka tutkivat kehonkuvan ja sosiaalisen median välistä yhteyttä. Tutkimukset jaoteltiin niiden metodologioiden pohjalta korrelaatiollisiin, pitkittäisiin ja kokeellisiin tutkimuksiin. Korrelaatiotutkimukset katsauksessa osoittivat positiivisen korrelaation sosiaalisen median ja kehonkuvahuolien välillä. Kuitenkaan tutkimukset eivät pystyneet tai pyrkineet vastaamaan siihen, että aiheuttaako sosiaalinen media kehonkuvahuolia, vai hakeutuuko sosiaaliseen mediaan enemmän kehonkuvahuolista kärsiviä ihmisiä. Pitkittäistutkimuksien pohjalta pystyttiin kuitenkin toteamaan, että sosiaaliseen mediaan ei hakeudu enempää henkilöitä, joilla jo on kehonkuvahuolia. Kokeellisissa tutkimuksissa havaittiin, ettei oman Facebook sivun tarkkailu aiheuta kehonkuvahuolia. Johtopäätöksenä kirjallisuuskatsaus toteaa, että sosiaalinen media voi aiheuttaa kehonkuvahuolia, jos käyttäjä suorittaa joitakin tiettyjä toimintoja sosiaalisessa mediassa. Näihin toimintoihin lukeutuu esimerkiksi ulkonäön vertailu toisten ulkonäköön. Fardouly vertaa tätä ilmiötä ”perinteisen” median (TV, lehdet, mainokset) aiheuttamaan ilmiöön, joka aiheuttaa etenkin naisille kehonkuvahuolia.

5. Löydökset

Hollandin ja Tiggemannin (2016) kirjallisuuskatsauksessa on hyödynnetty 20 vertaisarvosteltua tutkimusta, joiden pohjalta he ovat muodostaneet oman kirjallisuuskatsauksen. Kirjallisuuskatsauksessa he käsittelevät sosiaalisen median käyttöön suhdetta ihmisen kehonkuvaan ja/tai syömishäiriöihin. Kyseinen kirjallisuuskatsaus tutkii kehonkuvaa, kun taas tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on selvittää sosiaalisen media vaikutusta nuorten kehotyytyväisyyteen. Monet tutkimukset käyttävät melkein näitä termejä synonyymeinä, mutta osa tutkimuksista kertoo kehotyytyväisyyden olevan osa ihmisen kokemaa kehon kuvaa (Quittkat, Hartmann, Düsing, Buhlmann, & Vocks, 2019).

Fardoulyn (2016) kirjallisuuskatsauksessa suoritetaan yleiskatsaus tutkimuksiin kehonkuvan ja sosiaalisen median yhteyksistä. Tutkimukset on jaoteltu kerättyjen tutkimusten metodologioiden mukaan kolmeen ryhmään ja näiden pohjalta on laadittu yhteenveto kategorialle. Tässäkin kirjallisuuskatsauksessa keskitytään kehonkuvaan, mutta kuten aikaisemminkin todettiin, niin kehotyytyväisyys on osa ihmisen kokemaa kehonkuvaa.

Hollandin (2016) tutkimuksessa huomattiin, että monen tutkimuksen mukaan tietyt aktiviteetit sosiaalisessa mediassa koetaan hyvin ongelmallisiksi. Esimerkiksi tunteellinen sitoutuminen ja negatiivisen palautteen tahallinen hakeminen vaikutti suoraan kehonkuvaan ja syömishäiriöihin. Kuviin pohjautuvat aktiviteetit Facebookissa vaikuttivat myös suoraan kehotyytymättömyyteen ja syömishäiriöihin. Tämän kirjallisuuskatsauksen tutkimuksissa on samanlaisia löydöksiä. Esimerkiksi Hendrickse:n (2017) tutkimuksessa on löydetty positiivinen korrelaatio kuviin pohjautuvien aktiviteettien ja kehotyytymättömyyden välillä. Samaten Fardoulyn (2015) tutkimuksen ja Tiggemannin (2015) tutkimuksissa Fardouly löysi positiivisen korrelaation Facebookin käytön ja kehotyytymättömyyden välillä, sekä Tiggemann löysi positiivisen korrelaation Instagramin fit-inspiroivien kuvien ja kehotyytymättömyyden välillä. Sukupuolella ei huomattu olevan hillitsevää vaikutusta löydöksille.

Fardoulyn (2016) tutkimuksessa korrelaatiotutkimukset osoittivat yhteyden sosiaalisen median ja kehokuvahuolien välillä. Pitkittäistutkimukset osoittivat ettei sosiaaliseen mediaan rekisteröidy merkittävästi enempää ihmisiä, joilla on korkea taipumus kehonkuvahuoliin, verrattuna niihin joilla tämä taipumus on alhainen. Kokeelliset tutkimukset osoittivat, ettei käyttäjän oman Facebook profiilisivun käyttö tai tarkastelu aiheuta käyttäjälle kehonkuvahuolia. Johtopäätöksenä kirjallisuuskatsaus väittää, että sosiaalisen median ja kehonkuvahuolien välittäjänä toimii tietyt toiminnot sosiaalisessa mediassa, kuten ulkonäön vertailu toisten ihmisten ulkonäköön. Tutkijat vertaavat tätä ilmiötä ”perinteisemmän” median (TV, lehdet, mainokset, jne.) aiheuttamiin vaikutuksiin, joiden on aikaisempien tutkimusten pohjalta osoitettu aiheuttavan kehotyytymättömyyttä käyttäjälle.

Tämän kirjallisuuskatsauksen ja Hollandin (2016) kirjallisuuskatsauksen välillä on paljon yhtäläisyyttä sen puolesta, että sosiaalisen median käyttöllä näyttää olevan vaikutusta käyttäjän kokemaan kehotyytyväisyyteen ja kehonkuvaan. Hollandin (2016) kirjallisuuskatsauksessa pieni osa tutkimuksista myös totesi, että ulkonäköön pohjautuva sosiaalinen vertailu toimii välittäjänä sosiaalisen median käytön ja kehonkuva- ja syömishuolien välillä. Sukupuolella ei koettu olevan merkitystä tutkimuksissa. Myös Fardoulyn (2016) kirjallisuuskatsaus väittää, että sosiaalisen median ja kehonkuvahuolien välittäjänä toimii tietyt toiminnot, kuten ulkonäköön pohjautuva tai sosiaalinen vertailu. Samaan suuntaan toteaa myös Ferguson (2014) tutkimuksessaan, jossa hän toteaa sosiaalisen vertailun olevan todennäköisempi vaikuttaja nuorten kokemaan kehotyytymättömyyteen, kuin sosiaalinen media itsessään.

Näiden löydösten pohjalta voidaan todeta, että kumpikin kirjallisuuskatsaus viittaa negatiiviseen yhteyteen sosiaalisen median ja nuorten kokeman kehotyytymättömyyden välillä, joko suoraan tai epäsuorasti. Hollandin kirjallisuuskatsauksen osa tutkimuksista viittaisi epäsuoraan vaikutukseen, joka johtuu ihmisten sosiaalisesta vertailusta toistensa kesken, jota esimerkiksi Fergusonin (2014) ja Won Kimin ja Chockin (2015) väite tukee.

6. Pohdinta ja työn merkitys

Tämän kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli tutkia sosiaalisen median ja nuorten kehotyytyväisyyden välistä suhdetta toisiinsa. Katsauksessa hyödynnettiin monia jo tehtyjä ja vertaisarvosteltuja tutkimuksia, joiden pohjalta pyrittiin vastaamaan siihen, että onko näiden kahden tekijän välillä yhteyttä, ja jos on niin millainen.

Löydettyjen tutkimusten pohjalta voidaan todeta se, että sosiaalisen median käytön ja nuorten kehotyytyväisyyden välillä on olemassa yhteys, jossa sosiaalisen median käyttö lisää käyttäjän kehotyytymättömyyttä. Kuten Holland (2016) tutkimuksessa todettiin, sukupuolella ei ole merkitystä tähän suhteeseen. Iälläkään ei näytä olevan mitään suurta merkitystä siihen, että miten ihmiset kokevat sosiaalisen median vaikutuksen kehotyytyväisyyteen, kuten voidaan todeta vertailemalla kyselytutkimuksia nuorien ja yliopistossa opiskelevien välillä. Tulee kuitenkin pyrkiä vastaamaan siihen, että miten sosiaalinen media vaikuttaa nuorten kehotyytyväisyyteen. Monet tutkimukset ovat löytäneet korrelaation sosiaalisen median ja kehotyytymättömyyden väliltä, mutta miten tämä yhteys muodostuu on tärkeämpi työn merkityksen kannalta.

Monet tutkimukset löysivät tämän korrelaation sosiaalisen median käytön ja nuorten kehotyytymättömyyden väliltä, mutta tämä vain vastaa siihen, että yhteys on eikä pyri selittämään sitä, että mistä tämä yhteys voisi johtua. Won Kimin ja Chockin (2015) tutkimuksessa ei löydetty yhteyttä sosiaalisen median käyttöajan ja kehonkuvahuolien välillä. Heidän tutkimuksen mukaan yhteys on enemmän sosiaalisessa mediassa suoritettujen funktioiden seurausta, kuten vertaisten käyttäjäprofiilien katsomista ja kommentoimista. Heidän tutkimuksen lopputuloksena väitetään, että ulkonäön vertailu toimii välittäjänä kehotyytymättömyyden ja sosiaalisen median välillä. Samaa myös väittää Shirleyn (2016) tutkimus jossa väitetään, että sosiaalinen vertailu ystäviin sosiaalisessa mediassa toimisi välittäjänä nuorten kokeman kehotyytymättömyyden ja sosiaalisen median välillä.

Fardoulyn ja Vartanianin (2016) kirjallisuuskatsauksessa myös löydettiin yhteyksiä tiettyjen sosiaalisen median toimintojen ja nuorten kehotyytymättömyyden väliltä. Heidän kirjallisuuskatsauksessa väitetään, että etenkin oman ulkonäön vertailu muiden vertaisten ulkonäköön toimisi välittäjänä nuorten kehotyytymättömyydessä. He kuvaavat sitä, että tämä ilmiö on rinnastettavissa löydöksiin perinteisemmän median (TV, mainokset, lehdet, jne.) tutkimusten löydöksiin, joissa myös ulkonäön vertailu aiheuttaa henkilölle kehotyytymättömyyttä.

Tulee kuitenkin ottaa huomioon, että osa tutkimuksista on suoritettu laboratorio-olosuhteissa. Tämän vuoksi osa tutkimuksista ei välttämättä pysty vastaamaan siihen onko tätä yhteyttä olemassa reaali maailmassa. Tutkimuksissa oltiin hyödynnetty eri määriä testattavia ja vastaajia, mutta tällä ei vaikuta olevan eritoteen mitenkään suurta vaikutusta, koska tulokset näyttävät samaa, vaikka vastaajia tai testattavia olisi vähän tai paljon. Kuitenkin voidaan todeta olemassa oleva yhteys sosiaalisen median käytön ja kehotyytymättömyyden välillä nuorten keskuudessa. Kehotyytymättömyydellä on osoitettu olevan yhteys syömishäiriöihin ja ahdistuneisuuteen (Holland & Tiggemann, 2016; Mabe, Forney & Keel, 2014), joten lisätutkimus on aiheellista, jotta voimme kehittää tarvittavia vastakeinoja näiden ongelmien lieventämiseksi tai niiden kehittymisen estämiseksi.

Mahdollisena ratkaisuna tälle kehotyytymättömyydelle voisi mahdollisesti olla lisätty nuorten medialukutaito, jolla voisi mahdollisesti olla positiivinen ja lieventävä vaikutus nuorten kehotyytymättömyyteen sosiaalisessa mediassa. Tätä tutkittiin Burnetten (2017) tutkimuksessa, jossa haastateltiin nuoria 12-14 vuotiaita tyttöjä semistrukturoidusti. Tuloksista voitiin nähdä, että nuoret suorittavat paljon vertailua vertaisiaan kohti, joka aiheutti jonkin verran kehotyytymättömyyttä heissä. Kuitenkin tutkimus väittää, että nuoret omasivat korkean medialukutaidon, jonka oletettiin hillitsevän kehotyytymättömyyden muodostusta nuorille. Muita mahdollisia ratkaisuja tulisi myös

löytää, sillä nuoret ovat erityisen alttiita erinäisille kehonkuvahuolille ja näistä seuraaville komplikaatioille.

Tulevaisuudessa tulisi tutkia minkälaiset toiminnot sosiaalisessa mediassa vaikuttavat nuorten kehotyytymättömyyteen ja toisena tutkimuksen aihealueena tutkia miten kehotyytymättömyyden kehitystä voitaisiin hillitä. Kuten Burnetten (2017) tutkimuksessa väitettiin niin nuorten medialukutaitoa tulisi tutkia, että onko sillä hillitsevä vaikutus nuorten kokemaan kehotyytymättömyyteen. Monet tutkimukset väittävät, että sosiaalinen vertailu toimii välittäjänä sosiaalisen median ja nuorten kokeman kehotyytymättömyyden välillä niin tulisi tutkia sitä, että onko HVSMn ja vähemmän mediapainotteisen sosiaalisen median käytön välillä eroa nuorten kokemaan kehotyytymättömyyteen.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tätä merkityksellistä dataa yhteen kirjallisuuskatsauksen muodossa. Tätä voidaan hyödyntää jatkotutkimusten muodossa esimerkiksi gradutyönä.

7. Yhteenveto

Tämä kirjallisuuskatsaus toteaa, että sosiaalisella medially ja nuorten kokeman kehotyytyväisyyden välillä on yhteys. Osa tutkimuksista tuo tätä yhteyttä enemmän esille kontribuomalla lisää dataa tästä yhteydestä, ja osa taas väittää tämän yhteyden johtuvan sosiaalisesta/ulkonäön vertailusta alustalla. Meidän tulisi siis varmistua siitä, että toimiiko sosiaalinen vertailu välittäjänä nuorten kehottymättömyyden ja sosiaalisen median välillä, jotta me voisimme kehitellä mahdollisia keinoja nuorten tueksi ja näiden ongelmien ehkäisemiseksi tai torjumiseksi.

Koska tämä kirjallisuuskatsaus keskittyy sosiaalisen median vaikutukseen nuorten kehottymättömyyteen niin mahdollisena rajoitteena tuloksille on se, että tutkimukset eivät ota huomioon muita mahdollisia kehottymättömyyteen vaikuttavia tekijöitä.

Näiden tulosten pohjalta jatkotutkimusten tulisi pyrkiä vastaamaan siihen, että miten sosiaalinen media vaikuttaa nuorten kehottymättömyyteen. Onko vaikutus suoraa vai epäsuoraa. Jotkin tutkimukset, kuten Fergusonin (2014), Hollandin ja Tiggemannin (2016) ja Fardoulyn (2016) tutkimukset, viittasivat epäsuoraan tekijään sosiaalisen median ja kehonkuvahuolien tai kehottymättömyyden välillä. Holland ja Fardouly päätyivät ulkonäön vertailun olevan välittäjänä näiden tekijöiden välillä, kun taas Ferguson väittää myöhemmän vertaiskilpailun toimivan välittäjänä. Jos sosiaalinen vertailu toimii välittäjänä tässä kontekstissa niin tulisi suorittaa tutkimuksia siitä, että mitkä funktiot sosiaalisessa mediassa aiheuttaa kehottymättömyyttä. Toiseksi pitäisi tutkia erilaisten sosiaalisten medioiden eroja kehottymättömyyden kokemiseen, jossa vertaillaan ulkonäköpainotteisia sosiaalisia medioita ei-ulkonäköpainotteisiin sosiaalisiin medioihin. Jos ulkonäkövertailu toimii välittäjänä niin tässä tulisi olla selvä ero eri sosiaalisten medioiden välillä. Viimeisenä Burnette et al. (2017) tutkimuksessa koettiin vastaajien omaavan varsin hyvän medialukutaidon, jonka koettiin lieventävän vastaajien kehottymättömyyden kokemusta. Tulisi siis tutkia vaikuttaako vastaajan medialukutaidon taso heidän kokemaan kehottymättömyyteen.

Lähteet

- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image, 19*, 37-43. doi:10.1016/j.bodyim.2016.08.007
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017) "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image, 23*, 114-125.
- de Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of Youth and Adolescence, 45*(1), 211-224. doi:10.1007/s10964-015-0266-4
- Evelyn, P., Meier, M. A., & Gray, J. (2013). Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, X*.doi: 10.1089/cyber.2013.0305
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image, 13*, 38-45. doi:10.1016/j.bodyim.2014.12.002
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between facebook usage and body image concerns. *Body Image, 12*, 82-88. doi:10.1016/j.bodyim.2014.10.004
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology, 9*, 1-5.
- Ferguson, C., Muñoz, M., Garza, A., & Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence, 43*(1), 1-14. doi:10.1007/s10964-012-9898-9
- Hendrickse, J., Arpan, L. M., Clayton, R. B., & Ridgway, J. L. (2017). Instagram and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. *Computers in Human Behavior, 74*, 92-100. doi:10.1016/j.chb.2017.04.027
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image, 17*, 100-110. doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008
- Hintikka, K. A. "Sosiaalinen media," n.d., para. 1. Tulostettu 26.3.2020.
<http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>
- Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do you "like" my photo? facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders, 47*(5), 516-523. doi:10.1002/eat.22254

- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 82, 63-69. doi:10.1016/j.chb.2018.01.003
- McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., & Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1132-1140. doi:10.1002/eat.22449
- Quittkat, H. L., Hartmann, A. S, Düsing, R., Buhlmann, U. & Vocks, S. (2019). Body Dissatisfaction, Importance of Appearance, and Body Appreciation in Men and Women Over the Lifespan. *Frontiers in Psychiatry*. doi: 10.3389/fpsyt.2019.00864
- Shirley, S. H., Edmund, W. J. L., & Youqing, L. (2016). Social Network Sites, Friends & Celebrities: The Roles of Social Comparison and Celebrity Involvement in Adolescents' Body Image Dissatisfaction. *Social Media + Society*, I-II. doi: 10.1177/2056305116664216
- Smith, A. R., Hames, J. L. & Joiner Jr., T. E. (2013). Status Update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 149, 235-240.
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, 26, 90. doi:10.1016/j.bodyim.2018.07.002
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens: The Internet and body image concerns in preteenage girls. *The Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606-620. doi:10.1177/0272431613501083
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 80-83. doi:10.1002/eat.22640
- Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61. doi:10.1016/j.bodyim.2015.06.003
- Won Kim, J., & Chock, T. M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 48, 331-339.

Liite 1

Lähde	Tutkimuksen tavoite	Tutkimusmenetelmät	Teoriatausta	Päätulokset	Implikaatiot käytännölle	Tutkimus-suositukset	Tutkimuksen toteutus malli
Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of facebook on young women's body image concerns and mood. Body Image	Tutkia Facebookin vaikutusta naisten mielentilaan, kehotytyttömyyteen, painoon ja kehoristiriitaa Tutkia myös eroaako tämä vaikutus online muoti lehtien tai ulkomuoto-neutraalin nettisivun välillä. Tutkia hillitsekö ulkonäön ominaisuuksien vertailu tätä vaikutusta	Kaksiosainen tutkimus. Ensimmäisessä osassa osallistujat määrettiin satunnaisesti yhteen kolmesta tilanteesta, jossa heidän täytyi selata yhtä nettisivua 10 minuuttia. 1. Oma Facebook tili (n=38) 2. Muotilehtisivua (n=36) tai ulkomuotoneutraalia nettisivua (n=38).		Facebookin käyttäjät kertoivat olevan negatiivisemmalla mielialalla, kuin kontrolli nettisivun käyttäjät. Lisäksi naiset, jotka omaavat korkean ulkonäön vertailun piirteen kokivat enemmän naamaan, hiuksiin ja ihoon liittyvää ristiriitaa, kuin kontrolli nettisivun käyttäjät.		Lisätutkimusta tarvitaan, jotta ymmärretään paremmin Facebookin vaikutus ulkonäköhuoliin.	Koe
Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. Body Image	Tarkoituk kokeellisesti tutkia fit-inspiroivien kuvien vaikutusta naisten kehonkuvaan	Tutkimuksessa 130 naispuolista opiskelijaa, joille satunnaisesti esitettiin joko fit-inspiroivia Instagram kuvia tai kontrollina matkakuvia iPadilta.		Tulokset osoittivat, että akuutti altistuminen fit-inspiroiville kuville aiheutti negatiivista mielialaa ja keho epäytyyväisyyttä ja laski ulkonäön tilan itsetuntoa suhteutettuna matkakuviin. Lopputuloksena havaittiin, että fit-inspiraatio voi aiheuttaa negatiivisia ei-tahdottuja seuraamuksia kehonkuvalle.	Tulokset tukevat yleistä sosiokulttuurista mallia median vaikutuksista kehonkuvalle ja laajentaa niitä myös "uudelle" medialle		Koe
Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between facebook usage and body image concerns. Body Image	Tarkoituksena tutkia suhdetta Facebookin käytön ja kehonkuva huolien välillä yliopistossa opiskelevilla naisilla (N = 227). Tarkoituksena on tutkia millaista vertailua tapahtuu.	Facebookin käyttöä tutkittiin kyselytutkimuksella.	Kehonkuvahuolia mitattiin kahdella EDI skaalalla (DFT ja BD)	Positiivinen korrelaatio Facebookin käytön ja kehonkuva huolien välillä, mikä välittyi ulkonäön vertailussa yleisesti, frekvenssi vertailussa läheisten ystävien ja kaukaisten vertaisten kanssa, ja ylöspäin suuntautuneen vertailun (kokee itse näyttävänsä huonommalta) kaukaisten vertaisten ja julkisuuden henkilöiden kanssa.		Aiheuttaako Facebook korottanut kehonkuvahuolia vai käyttävätkö tällaisen piirteen omaavat henkilöt enemmän Facebookia	Kysely
Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P. K. (2014). Do you "like" my photo? facebook use maintains eating disorder risk. International Journal of Eating Disorders	Tutkimuksen tarkoituksena on toistaa ja laajentaa löydöksiä liittyen Facebookiin ja syömishäiriöihin hyödyntäen kokeellista mallia	Ensimmäisessä tutkimuksessa 960 naista suorittivat kyselyn liittyen Facebookin käyttöön ja sekaiseen syömiseen. Toisessa tutkimuksessa 84 naista valittiin käyttämään joko Facebookia tai vaihtoehtoista internet sivua 20 minuutin ajan.		Lisääntynyt Facebookin käyttö assosioitiin suurentuneen sekanaisten syömisessä. Facebookin käyttö assosioitiin enemmän painon/muodon ylläpidon huolien ja ahdistuneisuuden kanssa verrattuna vaihtoehtoisii internet aktiviteetteihin.	Voidaan hyödyntää interventio- ja ehkäisyohjelmissa liittyen patologistuneisiin syömisongelmiin.	Lisää tutkimusta liittyen sosiaalisen median aiheuttamaan syömishäiriöiden riskien hallintaa ja muihin psykologisiin ongelmiin	Kysely

Lähde	Tutkimuksen tavoite	Tutkimusmenetelmät	Teoriatausta	Päätulokset	Implikaatiot käytännölle	Tutkimus-suositukset	Tutkimuksen toteutus malli
Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens: The Internet and body image concerns in preteenage girls. The Journal of Early Adolescence	Tutkia medialle altistumisen ja kehon kuva huolien suhdetta ennen teini-ikäisissä tytöissä, eritoten fokus internetistä saatavaan mediaan	189 tytön näyte ikähaarukalta 10-12 vuotta suorittivat kyselyn median kulutuksesta ja kehon kuva huolista.	Sosiokulttuurallisen mallin hyödyntämistä liittyen kehonkuvan arviointiin ja arvosteluun.	Huomattiin myös, että ajankäyttö sosiaalisen median sivuilla korreloi voimakkaammin kehon kuva huolien kanssa, kuin yleinen internetin käyttö. Todettiin internetin olevan voimakas sosiokulttuurallinen tekijä nuorten tyttöjen keskuudessa.			Kysely
Ferguson, C., Muñoz, M., Garza, A., & Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. Journal of Youth and Adolescence	Tutkitaan television, sosiaalisen median ja vertaiskilpailun vaikutusta kehoittymättömyyteen, syömishäiriöiden oireisiin ja elämäntyytyväisyyteen.	Näytteenä 237 suurimmaksi osaksi latinalaisamerikkalaista tyttöä. 101 näistä tytöistä uudelleenarvioitiin kuusi kuukautta myöhemmin.	Hyödynnetty seuraavia mittareita: BMI, FCST, BESAA, EAT-26, BAI, Zung Depression Inventory, CBCL, PSQ, FCS	Sosiaalisen median huomattiin vaikuttavan myöhemmän vertaiskilpailuun ennakoidussa analyysissä, kuitenkin tulokset viittaavat potentiaaliseen epäsuoraan vaikutukseen kehoon liittyvissä tuloksissa. Lopputuloksena päädyttiin siihen, että negatiivinen vaikutus sosiaalisessa vertailussa aiheutuu todennäköisemmin vertaisista, kuin sosiaalisen median vaikutuksesta.			Kysely
Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on instagram: Effect on women's mood and body image. Body Image	Kokeellisesti tutkia viehättävien julkisuuden henkilöiden ja vertaisten kuvien vaikutusta naisten kehon kuvaan.	Tutkittiin 138 naisyliopisto-opiskelijaa jotka satunnaisesti määrättiin katsomaan joko julkisuuden henkilöiden kuvia, yhtä viehättävien tuntemattomien vertaisten kuvia tai kontrollina toimivia matkustuskuvia. Kaikki kuvat oltiin hankittu julkisista Instagram profiileista.	Aikaisempia tutkimuksia aihealueelta hyödynnetty. Sosiaalisen vertailun teoriaa hyödynnetty.	Tulokset osoittivat sen, että julkisuuden henkilöiden ja vertaisten kuvat korottivat negatiivista mielialaa ja kehoepätyymättömyyttä suhteutettuna matkustuskuviin. Julkisuuden henkilöiden ja tuntemattomien vertaisten kuvien välillä ei löydetty tilastollisesti merkittävää eroa. Vaikutus johtui ulkonäön vertailusta. Julkisuuden henkilöiden palvonta hillitsi julkisuuden henkilöiden kuvista johtuvaa kehoittymättömyyden kokemusta.			Koe
Smith, A. R., Hames, J. L. & Joiner Jr., T. E. (2013). Status Update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. Journal of Affective Disorders	Tutkittiin verkossa tapahtuvaa sosiaalista arviointia ja vertailua kehoittymättömyyteen ja bulimisiin oireisiin liittyen.	Testattu maladaptiivisen Facebookin käytön (Määritelty pyrkimykseenä etsiä negatiivisia sosiaalisia arviointoja ja/tai sitoutumisia sosiaalisessa vertailussa Facebookissa) vaikutusta kehoittymättömyyteen ja bulimisiin oireisiin 232 yliopistossa opiskelevalla naisella n. neljän viikon ajan.		Maladaptiivinen Facebookin käyttö merkittävästi korotti ennustetta bulimisiin oireisiin ja yleensyönti jaksoihin n. neljä viikkoa testin jälkeen. Kehotytymättömyyden todettiin täysin välittävän maladaptiivisen Facebookin käytön ja kasvavan yleensyönnin jaksojen suhdetta, kun taas kehoittymättömyys osittain välitti suhdetta maladaptiivisen Facebookin käytön ja kasvaneen buliimisten oireiden välillä	Interventoiden kehitykselle, jolla tähdätään vähentämään kehoittymättömyyttä ja syömishäiriöiden oireita.		Koe
de Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related	Kaksiosainen tutkimus (18 kuukauden viive tutkimusten välillä) tutki 604 hollantilaista/alankomaal	Kyselytutkimuksia suoritettu Netherlands Youth Institututen ja Dutch Expert Center on Sexuality toimesta.	Aikaisempaa tutkimusta aiheesta.	Rakenteellisen yhtälön mallinnuksen mukaan sosiaalisen median sivuston käyttö ennusti kasvavaa kehoittymättömyyttä ja kasvavaa vertaisten vaikutusta kehonkuvaan vertaisten antaman palautteen muodossa liittyen			Kysely

Lähde	Tutkimuksen tavoite	Tutkimusmenetelmät	Teoriatausta	Päätulokset	Implikaatiot käytännölle	Tutkimus-suositukset	Tutkimuksen toteutus malli
feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. Journal of Youth and Adolescence	aista nuorta (ikä 11-18; 50.7% nainen; 97.7% natiivi hollantilainen/alankomaalainen) jonka tarkoituksena on laajentaa tietämystä ja kausaaliteettia liittyen sosiaalisen median tiheään käyttöön ja siitä johtuvaan kehotyymättömyyteen.			ulkonäköön. Ulkonäköön liittyvä vertaisten palaute ei ennustanut kehotyymättömyyttä ja täten ei välittänyt vaikutusta sosiaalisen median sivuston käytön ja kehotyymättömyyden välillä. Sukupuoli ei hillinnyt tuloksia mitenkään. Sosiaalinen media voi vaikuttaa negatiivisesti nuorten tyttöjen ja poikien kokemaan kehonkuvaan.			
Tiggemann, M., & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. International Journal of Eating Disorders	Tarkoituksena tutkia Facebookin käytön ja kehonkuvahuolien suhdetta nuorissa tytöissä pidemmällä aikavälillä.	438 tyttöä iältään 13-15 vuotta suorittivat ensimmäisellä kierroksella kyselyn jossa tutkittiin Facebookin käyttöä ja kehonkuvahuolia. Toinen kierros suoritettiin kaksi vuotta myöhemmin ja kysely sama.		Facebookin käyttö lisääntyi huomattavasti kahden vuoden aikana. Kehonkuvahuolet lisääntyivät myös. Facebook ystävien määrän huomattiin ennustavan observoitavan hoikkuuden tavoittelun kanssa kasvattavasti. Toisaalta myös sisäistäminen ja kehon tarkkailu ennusti observoitavaa kasvua Facebook ystävien määrässä. Todettiin, että Facebook "ystävyydet" edustavat voimakasta sosiokulttuurallista voimaa nuorten tyttöjen kehonkuvassa.			Kysely
Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction. Body Image	Tutkia kokeellisesti Instagram alustan kuvien tykkäysten määrän vaikutusta naisten omaan kehotyymättömyyteen.	220 yliopistossa opiskelevaa naista, jotka satunnaisesti määrättiin katsomaan hoikka-ideaali tai normaali kuvia joilla on joko vähän tai paljon tykkäyksiä Instagram ympäristössä.		Tulokset osoittivat, että altistuminen hoikka-ideaali kuville johti suurempaan keho ja kasvo,tyymättömyyteen. Tykkäysten määrällä ei ollut vaikutusta kehotyymättömyyteen. Suurempi sitoutuminen Instagramin tykkäyksiin assosioitiin enenevällä ulkonäön vertailulla ja kasvotyyymättömyydellä.			Koe
McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., & Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. International Journal of Eating Disorders	Tarkoituksena tutkia poikkileikkauksella suhdetta sosiaalisen median käytön, ja selfieiden otton välillä. Selfieissä erityisenä huomiona ylikorostetut muodot ja paino, kehotyymättömyys ja ruokavalio.	Tutkittavia 101 nuorta tyttöä (mediaani-ikä 13.1 vuotta) jotka suorittivat itsenäisen kyselyraportin sosiaalisen median käytöstä, sekä kehoon ja syömiseen liittyvistä huolista.		Sosiaaliseen mediaan kuvia lataavat tytöt ylikorosuivat kehotyymättömyydessä ja sisäistetyssä hoikkaideaalimallissa	Mahdolliset interventiot sosiaalisessa mediassa liittyen keho- ja syömishuoliin.		Kysely
Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and	Tutkimuksessa tarkoituksena tutkia suhdetta HVSM:n (Highly-visual social media, eli visuaalisesti	Näytteenä 523 opiskelijaa Pohjois-Italiasta (mediaani ikä 14.82, 54.2% naisia). Monta lineaarista regressio analyysiä		Opiskelijat jotka raportoivat tiheää HVSM käyttöä raportoivat korkeammat arvot kehonkuvahuolien ja sisäistettyjen oireiden osalta, kuin vertaiset jotka eivät käytä HVSM:a. Tutkimus löysi positiivisen linkin			Kysely

Lähde	Tutkimuksen tavoite	Tutkimusmenetelmät	Teoriatausta	Päätulokset	Implikaatiot käytännölle	Tutkimus-suositukset	Tutkimuksen toteutus malli
internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. Computers in Human Behavior	painottunut sosiaalinen media) käytön määrän, kehonkuvahuolien ja sisäistettyjen oireiden välillä.	hyödynnettiin assosiaation tutkimuksissa.		HVSM:n käytön ja sisäistettyjen oireiden väliltä, joka välittyy osallistujan kehonkuvahuolista. Tulokset viittaavat siihen, että nuoret jotka raportoivat kohonnutta HVSM käyttöä ovat riskialttiimpia kasvavalle kehonkuvahuolille.			
Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. Body Image	Systemaattinen haku vertaisarvosteltuihin artikkeleihin SNS (Social Networking Sites) käytön ja kehonkuvan ja syömishäiriöiden välillä.	Löydettiin 20 tutkimusta jotka passasivat kriteereihin. Tutkimukset käytiin läpi ja niiden tuloksista arvioitiin SNS:n, kehonkuvan ja syömishäiriöiden välistä yhteyttä.		Spesifiset aktiviteetit sosiaalisessa mediassa, kuten kuvien katselu ja järjestelmään kuvien lataaminen ja negatiivisen palautteen hakeminen status päivityksillä identifioitiin erittäin ongelmallisiksi. Pieni osa tutkimuksista myös vastasivat altavastaaviin prosesseihin ja löysivät sen, että ulkonäköön pohjautuva sosiaalinen vertailu toimi välittäjänä SNS:n käytön ja kehonkuva- ja syömishuolien suhteiden välillä. Sukupuoli ei toiminut hillitsevä tekijänä löydöksille.		Todettiin, että vaikka on hyvä määrä korrelaatiollista tutkimusta tukemaan maladaptiivista vaikutusta SNS käytön ja kehonkuvahuolien ja syömishäiriöiden välillä, niin tarvitaan enemmän pitkäaikaistutkimusta ja kokeellisia tutkimuksia	Kirjallisuus
Hendrickse, J., Arpan, L. M., Clayton, R. B., & Ridgway, J. L. (2017). Instagram and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. Computers in Human Behavior	Tutkittiin suhdetta nais yliopisto-opiskelijoiden kuviin pohjautuvaa aktiviteettia Instagramissa, ulkonäköön liittyvää vertailua ja kahta tulomuuttujaa: hoikkuuteen tähtäystä ja kehotyymättömyyttä.	Yliopistossa opiskelevia naisopiskelijoita. Ainoastaan opiskelijoita, joilla on jo olemassa oleva Instagram-tili. Tutkimus suoritettu kyselytutkimuksena verkossa.	Sosiaalisen vertailun teoria, erinäisiä standardejainter seksuaalisen kilpailun tutkimisessa, ulkonäköverailu ssa, hoikkuuteen tähtäyksessä ja kehotyymättö myydessä	Instagramin kuviin pohjautuvat toiminnot korreloivat hoikkuuteen tähtäyksen ja kehotyymättömyyden kanssa. Positiivinen suhde parin löytämisen ja ulkonäön verailun välillä.		Yksi mahdollinen selite on interseksuaaliset kilpailu strategiat ovat kontekstista riippuvaisia. Tulevaisuuden tutkimuksiin suositellaan kokeellista testausta.	Kysely
Won Kim, J., & Chock, T. M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns.	Tutkitaan nuorten naisten ja miesten Facebookin käytön suhdetta kehonkuvahuoliin. Pyritään vastaamaan siihen jos sosiaaliset kanssakäymiset Facebookissa vaikuttavat enemmän kehonkuvahuoliin, kuin yleisempi Facebookin käyttö.	Vastaajat 119 naista ja 67 miestä iältään 18-25 vuotiaita. Mitattu vastaajien Facebookin "sosiaalista hoitoa" (social grooming) Facebookin käyttöaikaa, vastaajien ulkonäön vertailua (Physical Appearance Comparison Scale) ja vastaajien kehonkuvahuolia. Myös demograafiset tekijät huomioitu.	Hyödynnetty Utzin ja Beukoboomin sosiaalisen hoidon skaalaa ja PACS skaalaa	Sukupuolella ei merkitystä. Naiset miehiä todennäköisempiä vertailemaan ulkonäköä ja tähtäämään hoikkuuteen. Miehet tähtäävät lihaksikkuuteen naisia enemmän. Käyttäjän sosiaalisen verkoston koko korreloi positiivisesti tuloksiin.		Muille sosiaalisen median alustoille tehdä saman kaltainen tutkimus.	Kysely

Lähde	Tutkimuksen tavoite	Tutkimusmenetelmät	Teoriausta	Päätulokset	Implikaatiot käytännölle	Tutkimus-suositukset	Tutkimuksen toteutus malli
Evelyn, P., Meier, M. A., & Gray, J. (2013). Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls	Tutkia kehonkuvan ja nuorten tyttöjen sosiaalisen median käytön suhdetta toisiinsa. Tarkoituksena tutkia mitkä funktiot korreloivat kehonkuvahuolien kanssa	103 tyttöä suorittivat kyselyn, jolla mitattiin Facebookin käyttöä, spesifisten Facebookin toimintojen käyttöä, paino epäytyyväisyyttä, hoikkuuteen tähtäystä hoikkaideaalin sisäistystä, ulkonäön vertailua ja itsensä objektifiointia.	Hyödynnetty monia eri mittareita tutkiessa kehotytyväisyyttä ja kehonkuvahuolia tuloksista.	Korottunut ulkonäölle altistuminen positiivisesti korreloi painotytyymättömyyden, hoikkuuteen tähtäyksen, hoikkaideaalin sisäistykseen ja itsensä objektifioinnin kanssa.	Syömishäiriöiden kehittymisen estämisen ohjelmille.		Kysely
Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions.	Yleiskatsaus tutkimuksiin, jossa käsitellään sosiaalista mediaa ja kehonkuvaa. Kirjallisuuskatsaus	Kerätty tutkimuksia, jotka tutkivat kehonkuvan ja sosiaalisen median käytön yhteyttä. Tutkimukset on jaoteltu metodologioiden pohjalta korrelaatiollisiin, pitkittäisiin ja kokeellisiin tutkimuksiin.		Kehonkuvahuolien ja sosiaalisen median välillä korrelaatio. Facebookiin ei hakeudu enempää kehonkuvahuolellisia ihmisiä. Sosiaalinen media aiheuttaa kehonkuvahuolia, jos suorittaa tiettyjä toimintoja siellä. Verrattavissa "tavanomaisen" median (TV, lehdet, mainokset) vaikutukseen	Kehonkuva- ja medialukutaito intervention-ohjelmia, joilla voitaisiin pyrkiä auttamaan ihmisiä.	Kokeellisia tutkimuksia aihealueesta.	Kirjallisuuskatsaus
Shirley, S. H., Edmund, W. J. L., & Youqing, L., (2016). Social Network Sites, Friends, and Celebrities: The Roles of Social Comparison and Celebrity Involvement in Adolescents' Body Image Dissatisfaction	Hyödynnetään sosiaalisen vertailun teoriaa. Tarkoituksena on tutkia nuorten sosiaalista vertailua ystäviin ja julkisuuden henkilöihin sosiaalisen median alustoilla, ja kuinka tämä vaikuttaa heidän kehotytyymättömyyteen ja hoikkuuteen tai lihaksikkuuteen tähtäyksessä.	Kyselytutkimus, johon osallistui 1059 12-19 vuotiasta nuorta, joista 567 oli poikia ja 492 oli tyttöä.	Festingerin teoria. PACS, CAS, EDI, MDAS	Tuloksista voitiin todeta, että sosiaalisen median käyttö liittyi nuorten kehotytyymättömyyteen. Etenkin nuorten sosiaalinen vertailu kavereihinsa sosiaalisessa mediassa vaikutti nuorten kehotytyymättömyyteen, hoikkuuteen tähtäykseen ja lihaksikkuuteen tähtäykseen. Tuloksissa oli myös sukupuolittuneisuutta, jossa sosiaalinen vertailu julkisuuden henkilöihin aiheutti kehotytyymättömyyttä ja hoikkuuteen tähtäystä naisissa. Julkisuuden henkilöiden kanssa kanssakäyminen korreloi positiivisesti miesten kehotytyymättömyyteen.	Tietoa kouluttajille ja lakien laatijille liittyen nuorten psykologiseen terveyteen. Voidaan hyödyntää koulutuksessa, jossa kannustetaan nuoria terveelliseen kanssakäymiseen sosiaalisessa mediassa ja ystävien kanssa liittyen kehotytyyväisyyteen.	Tutkia julkisuuden henkilöiden vaikutusta ihmisten kehotytyymättömyyteen. Tutkia miten kaverit sosiaalisessa mediassa vaikuttavat kehotytyymättömyyteen.	Kysely
Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls.	Tarkoituksena on tutkia nuorten tyttöjen sosiaalisen median käytön ja kehonkuvan suhdetta toisiinsa	Suoritettiin haastattelututkimus kaikkiaan 38 tytölle ikähaarukalta 12-14. Suoritettiin haastatteluita ryhmille, joissa oli 5-7 tyttöä, semistrukturoitu haastattelusessio. Yksi johti haastattelua, yksi kirjoitti muistiinpanoja ja joku kirjoitti puheen ylös.	Statistisissa analyyseissä hyödynnetty SPSS 23.0.	Teemaattisella analyysillä saatiin löydös datasta. Tytöillä ulkonäköhuolia ja sosiaalista vertailua etenkin vertaisia kohti. Korkea medialukutaito hillitsi kuitenkin kehonkuvahuolien muodostumista.			Haastattelu/kysely